

JOURNAL *larochelle*
Mensuel de Saint-Louis-de-France depuis 1978

Avril 2016 · Volume 38 · Numéro 03 · 3 344 copies

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2016



MOT DU CONSEILLER

DES NOUVELLES DE VOTRE VILLE

Michel Cormier, conseiller | secteur Saint-Louis-de-France
819 909-1454 | michel.cormier@v3r.net

Bibliothèque de La Franciade

Si vous n'êtes pas allés à la bibliothèque dernièrement, vous risquez d'être agréablement surpris. Chaque Trifluvien a un accès privilégié à de l'information et du divertissement sous une multitude de formes. Vous pouvez y emprunter des livres bien sûr mais également des disques, des films, des revues et même des jeux de consoles. Il y a de nombreuses activités pour les jeunes et les adultes : ateliers, conférences, heure du conte, bébélitôt et spectacles. On peut dorénavant utiliser plusieurs services en ligne et gérer son dossier de la maison.

Mais le plus beau, c'est que le personnel souriant et dévoué se fait un plaisir de vous accompagner afin de rendre encore plus agréable votre visite à la bibliothèque de la Franciade et dans les quatre autres bibliothèques du réseau.

Cette grande variété de services dénote un grand souci de toujours s'adapter au besoin des citoyens. Alors en ce sens, plus vous la visiterez plus elle vous ressemblera!



Nouvelle caserne d'incendie

Le 8 février 2016, c'est avec enthousiasme que le maire Yves Lévesque procède à l'inauguration officielle de la caserne d'incendie numéro 1 sur le boulevard des Chenaux complétant du même coup la dernière phase du premier schéma de couverture de risque. Cette caserne d'incendie abritera 29 pompiers dont 16 permanents, 12 temporaires et un chef de division. Cette caserne sera désignée afin d'offrir les services d'interventions en matières dangereuses de même que pour les opérations aéroportuaires.

Les citoyens du district des Vieilles-Forges et du grand Trois-Rivières profiteront d'une protection encore plus grande avec 17 pompiers en devoir en tout temps pour l'ensemble de la ville dont 13 dans le périmètre urbain.

Cette nouvelle caserne construite au coût de 3.2 M\$ a été financée entièrement par les gouvernements du Canada et du Québec par le biais de la taxe sur l'essence et de la contribution du Québec (TECQ)

L'inauguration de cette caserne signe la fin de 138 ans d'histoire avec l'instauration de la nouvelle direction de la sécurité incendie

et sécurité civile. Nouveau modèle, même défi : servir la population.

La double fonction policier-pompier est restée en vigueur jusqu'au 28 septembre 2015, date où la scission des fonctions a été complétée. L'embauche du personnel permanent, temporaire et à temps partiel est alors complétée. Dorénavant, la police et la sécurité incendie seront deux services distincts au sein de l'organisation.

Avec 153 pompiers (65 permanents, 52 temps partiels, 36 temporaires), cette nouvelle direction assume désormais la protection incendie sur le territoire de Trois-Rivières, conformément aux exigences gouvernementales. Côté police, le travail se poursuit. Au sein de ses différentes divisions 157 policiers et 40 employés civils s'assurent de répondre aux besoins de la population.

L'actuel chef de police, Francis Gobeil, 20^e d'une longue lignée depuis 1857, est champion toutes catégories en termes de longévité : 17 ans de loyaux services au poste de Directeur au moment de sa retraite, le 1^{er} mai 2016. Sa direction est la dernière en Amérique du Nord à avoir abandonné le modèle « policier-pompier ».

VOS SERVICES



BIBLIOTHÈQUE LA FRANCIADE

100, rue de la Mairie, secteur Saint-Louis-de-France
Téléphone : 819 374-6419 | Services en ligne au www.biblio.catalogue.v3r.net

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10 H À 17 H	FERMÉ	13 H À 20 H	13 H À 20 H	13 H À 17 H	13 H À 17 H	10 H À 17 H



SERVICES DES PERMIS, INSPECTIONS EN ENVIRONNEMENT DIVISION GESTION DU TERRITOIRE

Saint-Louis-de-France (100, rue de la Mairie) : mercredi de 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30
Paiements par chèque et argent comptant

Cap-de-la-Madeleine (200, rue Grandmont) : jeudi de 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30
Paiements par chèque, argent comptant et paiement direct

Trois-Rivières (4655, rue Saint-Joseph) : du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30
Paiements par chèque, argent comptant et paiement direct



DIRECTION DE LA CULTURE, DES LOISIRS ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE

100, rue de la Mairie, secteur Saint-Louis-de-France
Téléphone : 819 378-8039 poste 4140 | Courriel : lseigny@v3r.net
Lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et 13 h 30 à 16 h 30



SERVICE DE GÉNÉALOGIE DU GRAND TROIS-RIVIÈRES

100, rue de la Mairie, secteur Saint-Louis-de-France
Téléphone : 819 376-2691 | Courriel : info@sggr.com
Mardi de 9 h 30 à 16 h 15; Mercredi de 13 h à 21 h; Jeudi de 9 h 30 à 1; 6 h 15; Samedi de 13 h à 17 h



FRIPERIE SAINT-LOUIS

805, rue Louis-de-France, secteur Saint-Louis-de-France
Heures d'ouverture : les jeudis de 13 h à 16 h et de 18 h à 20 h



CENTRE LOISIRS JEAN-NOËL TRUDEL ET CENTRE FÉLIX LECLERC

La programmation printemps 2016 est maintenant disponible!
Consultez la en ligne au <http://www.centrejnt.com/>

Résidence funéraire

André T. Béland inc.

- Funérailles traditionnelles
- Columbarium
- Préarrangements
- Inhumation
- Crémation



*À l'écoute de vos besoins
depuis 25 ans...*

2845, boul. Thibeau
Trois-Rivières

819 372-0407

Service 24 heures

Télécopieur : 819 538-3074

Domicile : 819 538-2653

181, principale
Saint-Narcisse
418 328-4142

58, Du Pont
Saint-Stanislas
418 328-3226

AU PROGRAMME À LA BIBLIOTHÈQUE DE LA FRANCIADE

Adultes | Dimanche 17 avril - de 14 h à 15 h 30

Quand l'art et la loi servent les criminels : Alain Lacoursière est le « Columbo de l'art ». Du voleur au faussaire, il a mêlé la criminalité et l'art. Simples curieux, professionnels du milieu des arts ou collectionneurs aguerris y découvriront un monde fascinant.

Jeunes 6 à 12 ans | Vendredi 15 avril à 13 h 30

Une expérience dans le vent avec le Club des Débrouillards : devenez un pro de la voltige en fabriquant un cerf-volant miniature. Découvrez les forces à l'origine du comportement étonnant des objets en mouvement dans l'air. (25 participants)

Jeunes 1 à 3 ans | Les jeudis 7 et 21 avril à 9 h 30

Bébélitôt - Réservation en bibliothèque ou par téléphone. Dès activités tout en douceur pour découvrir les livres en compagnie de papa ou maman. Les ateliers comprennent différentes activités : comptines, histoires, chansons, etc.

Jeunes 3 à 6 ans | Mercredi 27 avril à 18 h 30

Heure du conte en pyjama avec Johanne Dallaire

MOT DE L'AFÉAS

Jeannine Guillemette, présidente
AFÉAS Saint-Louis-de-France | 819 376-8610

Chaque fois que je m'assois pour écrire la lettre du mois, je suis vraiment heureuse car nous pouvons ainsi communiquer de façon régulière et c'est également un grand plaisir pour moi de le faire! Nous partageons avec nos amis et les nouveaux membres qui se joindront à l'organisation de l'AFÉAS.

En parlant de l'organisation, nous voulions faire une exposition en avril, mais comme ce n'était pas le moment idéal, nous la reporterons donc à l'automne prochain.

Nous vous souhaitons un joyeux printemps, profitez-en bien! C'est le temps des cabanes à sucre, il faudra bien se sucrer le bec! À la prochaine!

GRAND-COEUR DE SAINT-LOUIS-DE-FRANCE

Angèle Bédard | 819 691-4980

Vous n'arrivez pas à joindre les deux bouts?
Vous êtes à faible revenu?
Sans emploi?
Recevez de l'aide sociale ou du chômage?

Venez sans gêne nous rencontrer tous les jeudis de 13 h à 14 h à la sacristie de l'église de Saint-Louis-de-France. Pour la modique somme de 4 \$, vous recevrez plusieurs sacs de denrées qui nous sont remis par Moisson Mauricie/Centre-du-Québec ou que nous achetons grâce aux subventions qui nous sont accordées par les Chevaliers de Colomb et les Bingos de Trois-Rivières.



Ce bulletin est publié par votre comité du journal LaRoche en collaboration avec la Direction de la culture, des loisirs et de la vie communautaire de la Ville de Trois-Rivières.

Présidence
Amélie St-Pierre

Vice-présidence & distribution
Louis Hamel

Trésorie & publicité
Nathalie Sarault

Correction des textes
Hélène Gamache

Montage
Jean-Sébastien Dubé

Vos textes sont les bienvenus!
Soumettez vos articles à chronique@journalarochelle.com.

Prochaine parution : 27 avril 2016
Date de tombée : 8 avril 2016

Vous désirez soutenir la publication de ce journal en vous affichant à l'intérieur de ces pages?
Informez-vous à publicite@journalarochelle.com.

LA PETITE HISTOIRE DE SAINT-LOUIS-DE-FRANCE AVEC MICHEL BRONSARD

Michel Boutin, président | Société de généalogie du grand Trois-Rivières
819 376-2691 - info@sggtr.com

La Société de généalogie du grand Trois-Rivières vous convie à une conférence de Michel Bronsard, ex-conseiller municipal, professeur d'histoire à la retraite et totalement fêru d'histoire de sa municipalité.

Monsieur Bronsard nous entretiendra, avec sa verve habituelle, des sujets suivants :

- la bataille, incluant le procès à l'évêque, pour l'émancipation de Saint-Louis-de-France du giron de la paroisse de Saint-Maurice;
- un court détour dans la préhistoire, car on retrouve un phénomène étonnant relié à la municipalité;
- les péripéties engendrées par l'ancienne voie ferrée des fourours à chaux ainsi que du chemin de la Côte à Ben;
- la piste cyclable de 1981 : un projet avant-gardiste réalisé avec des moyens d'antan;
- ainsi qu'une foule d'autres anecdotes qui ne pourront que vous faire sourire.

Cette conférence se donne dans le cadre d'un souper spaghetti qui aura lieu le samedi 9 avril à 17 h à la salle de La Franciade, 100 rue de la Mairie. La soirée

sera animée par l'intarissable François Roy, ancien directeur des communications de la Ville de Trois-Rivières. L'événement sera précédé par une visite libre des locaux de la SGGTR, accessible gratuitement à toute la population, de 14 h à 17 h.

Le souper comprend : soupe, salade, spaghetti, dessert et café ou thé. Bière et vin seront en vente sur place.

Le repas sera suivi de la présentation de Monsieur Bronsard. Vous devez vous procurer vos billets à l'avance aux locaux de la SGGTR, au coût de 20 \$, lors de nos heures d'ouverture.

Ceux qui désirent assister seulement à la conférence de Michel Bronsard, pourront le faire, au coût de 10 \$, simplement en vous présentant à la porte le soir de l'événement à 20 h. Aucun billet n'est vendu d'avance pour la conférence seulement. Les personnes assistant seulement à la conférence sont également éligibles au tirage de plusieurs prix de présence qui aura lieu après la conférence.

URGENT BESOIN DE BÉNÉVOLES AU CAB DU RIVAGE

Le Centre d'action bénévole du Rivage est présentement en période de recrutement de bénévoles, pour ses différents services. Si vous avez le goût et un peu de temps à consacrer à des personnes ayant besoin d'aide, venez vous impliquer au Centre d'action bénévole du Rivage.

Nous avons différents domaines dans lesquels vous trouverez place. Ex : popote roulante, mamies tendresse, accompagnement transport, Anima-zoo, impôt, etc.

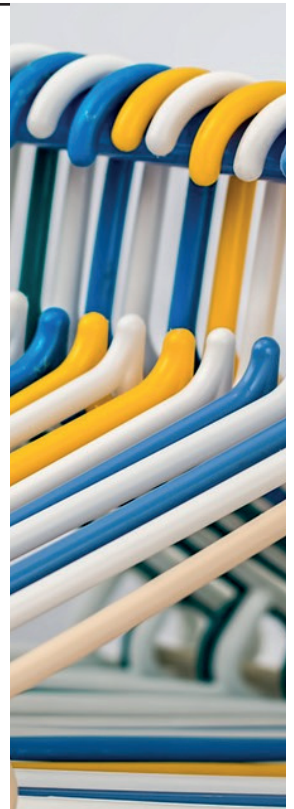
N'hésitez pas à nous contacter par téléphone :
819 373-1261



FRIPERIE SAINT-LOUIS ON SE PRÉPARE AU GRAND MÉNAGE DU PRINTEMPS?

Nous nous ferons alors un plaisir de recevoir ce dont vous n'avez plus besoin et qui pourrait plaire à quelqu'un d'autre. Ainsi, vos dons de vêtements propres, jeux, livres, vaisselle, souliers, bottes, sacs à main, bibelots et/ou toutes autres choses encore utiles, sont une très belle occasion de donner au suivant. Un bac est situé à l'extérieur du local, pour faciliter le dépôt des objets lorsque nous sommes fermés, ainsi que dans la remise tout près du presbytère de l'église Ste-Bernadette. Si vous prévoyez donner une grosse quantité de choses, vous pouvez nous appeler au 819 373-3057 et nous pourrions prendre rendez-vous, au lieu de tout laisser à l'extérieur du local. Tous les profits de la Friperie St-Louis sont remis à la paroisse.

Venez faire de belles découvertes à de très petits prix. Nous vous attendons avec nos plus beaux sourires et, en après-midi, une tasse de café pour ceux et celles qui le désirent. Si vous souhaitez vous joindre à notre équipe et donner quelques heures par mois, nous vous invitons à nous téléphoner ou à nous visiter le jeudi. Nous sommes situés au Pavillon St-Jean, la maison blanche située derrière l'église de Saint Louis-de-France.



FADOQ DE SAINT-LOUIS-DE-FRANCE

Solange Lafrenière | 819 376-6521

Merci aux membres qui nous encouragent tous les mois en étant présents à nos repas! On essaie d'être le plus intéressant possible, soit par des conférenciers ou des chants et de la musique. N'hésitez pas à nous faire des suggestions, nous sommes à l'écoute!

Notre prochain dîner sera mardi le 19 avril à 11 h 30. Au menu : soupe poulet et nouilles, boulettes de veau sauce forestière et gâteau Reine Élisabeth.

Il y aura élection de notre comité. Venez vivre l'expérience, il y a toujours place à de nouvelles idées! Vous êtes les bienvenues!

Le dîner de la fête des mères aura lieu le mardi 10 mai à 11 h 30. Au menu : salade César, spaghetti (sauce italienne ou fruits de mer) et gâteau choco-framboise. On vous réserve quelques surprises!

Réservez vos repas auprès de Madame Doris Guilbert au 819 373-3033. Les activités se passent à la salle des aînés au 3825 boulevard Thibeau Nord.

Centre dentaire



Dr. Sylvie Beauclair
Chirurgienne-dentiste



Pour plus d'information, contactez-nous

Familial Santé Esthétique

« Nous aimons vous faire sourire »

Bienvenue
aux nouveaux patients



IMPLANTOLOGIE ORTHODONTIE RÉGULIÈRE OU INVISIBLE 

Financement rapide sur place
Accord D • Dentoplan • Visa • MasterCard • Interac
Transmission directe d'assurances
URGENCES ACCEPTÉES

2800, boul. Thibeau, Trois-Rivières
819 378-8888
(À côté du Familiprix)

www.centredentairesylviebeauclair.com 

MÂCHER DE LA GOMME... À VOS RISQUES ET PÉRILS!

Dre Sonia Dupont, chiropraticienne

Mâcher de la gomme n'est pas sain pour vous. Pourquoi? Tout simplement, parce que vous n'avez jamais été conçu pour mâcher constamment. Il y a des mécanismes neurologiques très sophistiqués pour mâcher qui sont appris en classe de physiologie de base.

Lorsque vous mâchez, votre cerveau envoie un signal à votre estomac pour commencer à produire des éléments de la digestion, comme l'acide et les enzymes digestives, en préparation pour ce qu'il croit être de la nourriture descendante qui nécessite une attention pour la digestion. Or, cette nourriture n'arrive JAMAIS! Mais l'acide est là!

Lorsque vous trompez votre corps en mâchant sans nourriture, vous créez un cauchemar potentiel physiologique qui peut facilement conduire à une variété de dysfonctions digestives comme les ulcères de reflux acide et le bruxisme (grincement de dents).

Ce dysfonctionnement de mastication implique aussi la surutilisation de votre articulation temporo-mandibulaire dans un mouvement grandement répétitif prédisposant à de l'usure articulaire.

Le dernier et non le moindre des problèmes : l'aspartame que l'on retrouve dans les boissons gazeuses diètes et dans TOUTES LES GOMMES. Permis par la FDA (Food and Drug Administration) en 1983, il suscite la plus grande controverse de tous les édulcorants.

Formé de 2 acides aminés et de méthanol, ils'avère que ce dernier (le méthanol) se transforme en formaldéhyde (ce qu'on utilise pour embaumer les morts) chez l'humain. Les animaux possèdent ce qu'il faut pour les dégrader, mais pas nous!

Je vous invite donc à lire les étiquettes et à éviter l'aspartame, pour votre cerveau, votre santé et celle de vos enfants !

Source : Mercola.com



Le Papillon Bleu



Dre Sonia Dupont D.C.

Docteure en chiropratique, diplômée de l'UQTR en 2000



*Certificats en pédiatrie
chiropratique*

**PRATIQUE
FAMILIALE ET
SPORTIVE**



Service complémentaire:

HYDROMASSAGE

Jets d'eau chaude
(vêtu et au sec)



819-694-0111

3290 boul. Thibeau, T-R (St-Louis-de-France)

ACTIVITÉS DU CLUB OPTIMISTE

Jean Robert, président | Club Optimiste Saint-Louis-de-France
819 697-7506 • jean.robert@videotron.ca

Activités-jeunesse | 16 avril 2016

Concours Opti-français Desjardins à la Salle multifonctionnelle. Concours de français pour les jeunes du 2^e et du 3^e cycle du primaire pour les écoles Louis-de-France et Notre-Dame-des-Prairies et tous les autres élèves inscrits par téléphone (voir publicité).

Recrutement

Bienvenue à toutes les personnes voulant s'impliquer au sein du Club Optimiste de Saint-Louis-de-France. Les rencontres se font à tous les mardis de chaque semaine à 18 h à la salle multifonctionnelle au 100, rue de la Mairie. Contactez-moi!



COMEAU DUPONT
imprimeurs

Tél. : 819 375-4484 / Téléc. : 819 372-5311
info@imprimeriedupont.com

500, rue Godin, Trois-Rivières, QC G8Z 3H2



Opti-voyage 2015-2016 | Tirage du 8 mars 2016

Crédit voyage de 1 600 \$
Jean Pierre Masse; Gilbert Tousignant

Gagnant de 150 \$
Louise Jacob; Sylvie Delisle; Christine Boisvert
Micheline Proteau

CLUB OPTIMISTE SAINT-LOUIS-DE-FRANCE **CONCOURS OPTI-FRANÇAIS DESJARDINS 2016 (10^e)**

Quand : Samedi 16 avril 2016 à 8h45
Pour qui : Pour les élèves du 2^e et 3^e cycle (3^e, 4^e, 5^e, 6^e année)
Où : Salle multifonctionnelle
100 de la Mairie
Trois-Rivières (secteur St-Louis-de-France)

- Concours de français adapté à chaque niveau
- Prix remis à chaque participant et certificats remis aux 3 meilleurs de chaque niveau
- Aucun participant ne parle en avant
- Amène un(e) ami(e) et/ou tes parents (concours spécial pour eux)

Formulaires d'inscription disponibles aux écoles Louis de France et Notre-Dame des Prairies (des Bâtisseurs) ou par téléphone si vous ne fréquentez pas ces écoles. **À compléter et remettre à ton professeur avant le 15 avril 2016.**

Responsables : Yves Bérubé 819-375-9954
Bruno Marchand 819-376-9660
Silvi Beaudoin 819-374-0953

DANS LA COMMUNAUTÉ

PROGRAMME D'EXERCICES OFFERT PAR LE CIUSSS MCQ POUR LES 65 ANS ET PLUS!

Pour la population de Trois-Rivières et de Saint-Étienne-des-Grès

- Activités physiques en groupe pour améliorer votre équilibre, la force de vos jambes et votre souplesse;
- Ateliers sur les saines habitudes de vie et les comportements sécuritaires.

Inscrivez-vous dès maintenant à un groupe près de chez vous!

Information et inscription : Fernanda Possa Silva, ergothérapeute 819 370-2200 poste 43206

Les places sont limitées! Détails au www.ciuussmcq.ca.

PAROISSE PÈRE-FRÉDÉRIC-JANSSOONE TIRAGE DU COMITÉ DES DONATEURS

Tirage du 21 février 2016

Prix de 50 \$: # 39 Roger Carrière, # 74 Manon Lemire, # 207 Jacques Lemire, # 223 Lynda Durocher, # 246 Nicolas Émard, # 260 Louis Pronovost, # 343 Cloé Robert Lachapelle, # 423 Ghislaine Pronovost.

Prix de 100 \$: # 365 Maurice Grandmaison

Note : Toutes les personnes gagnantes sont contactées par l'adjointe administrative de la paroisse et tel que mentionné sur vos billets de tirage, les prix doivent être réclamés au presbytère situé au 575, rue Guilbert, Trois-Rivières, et ce, avant le 28 mai 2016.

Licence de tirage # 421791-1 délivré le 13 octobre 2015 par la Régie des alcools, des courses et des jeux.



Installation et réparation + Service d'urgence 24 heures

Remplacement Thermos, verre de tout genre,
douche de verre, vitre de table, Plexiglas, moustiquaire,
miroirs, devanture commerciale...

Réparation et pièces de portes et fenêtres résidentiel et commercial

Contactez la **Vitrierie Clétech**

LÀ OÙ L'EXPERTISE RENCONTRE LA POLYVALENCE!

Propriétaire : Tél.: 819-841-3933
Éric Giroux
vitrierie-cletech@outlook.com Fax: 819-841-3976

Adresse : 3451-B, route 157,
Notre-Dame-du-Mont-Carmel, Québec G0X 3J0

**Fleuriste
Cormier**
2420, boul. Thibau, Trois-Rivières
Tél.: 819 379-3459

*Demandez le bouquet du jour
à 15\$ - 20\$ - 25\$ tx.incluses*

Membre du réseau
Teleflora
distribution internationale

**Service de
livraison**

SERVICE D'INFIRMIÈRE

SUR PLACE 3 JOURS / SEMAINE

CONSULTATION SANTÉ VOYAGE

- Conseils
 - Trousse de premiers soins
 - Vaccination selon votre destination
-

VACCINATION CONTRE LE ZONA*

Disponible en tout temps

PRISE DE SANG*

Frais de 25 \$

Déplacement à domicile

**Sur rendez-vous, des frais peuvent s'appliquer, détails en succursale. Reçu pour assurances.*



17427

2800, boul. Thibeau, Trois-Rivières

819 378-0627

HEURES D'OUVERTURE

LUNDI AU VENDREDI 9H À 21H

SAMEDI 9H À 17H • DIMANCHE 10H À 17H

165, boul. Ste-Madeleine, Trois-Rivières

819 371-2204

HEURES D'OUVERTURE

LUNDI AU VENDREDI 9H À 20H

SAMEDI 9H À 16H • DIMANCHE 9H À 15H

CE SERVICE EST OFFERT AUX DEUX PHARMACIES

**Frédéric Dupéré
et Andrée Gélinas**
Pharmaciens propriétaires

Affiliés à:  **familiprix**

LE STRESS ET LA PEAU

Linda Gaumont | Votre esthéticienne électrolyste, toujours à votre service!
819 379-1000

Peu de femmes et d'hommes savent que la peau réagit directement au stress de la vie. Certes votre peau est la partie du corps la plus exposée au regard des autres. Elle a une fonction esthétique et protectrice aux agressions extérieures. Votre peau est victime du stress de tous les jours. Elle doit faire face à la pollution, à la fumée de cigarette, à la pollution atmosphérique, au manque de sommeil, aux nombreuses heures de travail, aux bactéries...

Comment réagit la peau grasse au stress?
Quelles sont les conséquences du stress sur la peau?

Le stress augmente l'excrétion et la sécrétion sébacée. La première désigne la quantité de sébum qui s'écoule de l'orifice des poils. Ce sébum s'étale sur la surface de la peau. La deuxième désigne le résultat de l'activité des glandes sébacées c'est-à-dire son débit.

Trois facteurs importants agissent sur le sébum :

1. La température de la peau agit directement sur l'augmentation de la production et de la sécrétion du sébum. Les variations de température principalement l'été et les émotions soudaines en sont la cause.
2. Toute augmentation de la sécrétion de la sueur entraîne une surproduction de sébum à la surface de la peau. Ce qui favorise directement les zones de brillance.

3. L'excès d'hygiène jumelé à des lavages trop fréquents, avec des nettoyants trop abrasifs, éliminent les lipides (gras) de la peau. La peau réagit donc à son dégraissage en augmentant sa production de sébum. Un cycle sans fin qui provoque une désorganisation totale de la surface de la peau grasse et voilà, les problèmes commencent.

Et maintenant comment se manifeste le stress sur votre peau : surmenage, fatigue, stress voilà ce que la peau subit. Émotions, variations climatiques, abus de la vie de tous les jours, tabac, alcool... votre peau réagira et le fera savoir. Elle libérera des molécules qui répondront à une menace et ce en permanence. Cela réduira le bon fonctionnement des cellules de votre peau et dérèglera les glandes sébacées (sébum) et sudorales (sueur).

Il y aura aussi dégradation de la structure des tissus de votre peau. Son équilibre sera affecté et le vieillissement s'en trouvera accéléré.

Suite à ces informations vous êtes en mesure de mieux comprendre que de bons conseils sont nécessaires. Tout ce qu'il y a sur le marché ne va pas à tout le monde. C'est la jungle dans le monde des cosmétiques. Être conseillé par son esthéticienne deviendra un incontournable et vous aidera à préserver votre peau en santé, à bien vieillir, et à régler des problèmes qui seront souvent passagers.

Merci de me lire et merci de votre confiance!
Joyeux printemps!

Peau de Soie esthétique

Linda Gaumont
Esthéticienne & Électrolyste



1200 Julien Jacob
Trois-Rivières, Qué.
G8T 8X7
Tél.: 819 379-1000

FLEXYMARCHÉ: LA MARCHÉ PERFORMANTE!

Martine LeBlanc M.Sc. Sciences de l'activité physique
*Une fois que vous aurez appris cette **technique de marche**,
vous ne voudrez plus jamais marcher autrement!*

Les cours se donnent par bloc de 4 semaines :

- 4 au 29 avril (date limite 1 avril)
- 2 au 27 mai (date limite 29 avril)
- 30 mai au 24 juin (date limite 27 mai)

Où : Départ stationnement Parc des Loisirs

Horaire : lundi 13h30, mercredi 9h et vendredi 9h

Coût : \$30 de base plus \$25/bloc

Inscription obligatoire avant la date limite indiquée pour chaque bloc :

819 944-2260 martine@flexyforme.ca www.flexyforme.com



PAS ASSEZ DE TEMPS POUR VOUS ENTRAÎNER? (PARTIE 1)

Martine LeBlanc M.Sc. Sciences de l'activité physique
www.flexyforme.com | Voir coordonnées sur la publicité en page 10

Pas de temps à perdre pour faire de l'exercice? Voilà la triste réalité de trop de carriéristes ou de parents débordés. En faites-vous partie? Bien entendu, ce que je propose (la marche et les abdos) demande du temps également, direz-vous? Et bien, pas de la façon dont je l'envisage. Ai-je piqué votre curiosité?

La marche

Nos jambes nous (sup)portent du lever au coucher. Nous les commandons, elles exécutent. Nos pieds se relaient le poids de notre corps des milliers de fois par jour. Et si vous rendiez chaque pas plus performant? Marcher : vous le faites depuis la tendre enfance. Est-ce possible de marcher autrement... et mieux? Le corps est malléable. C'est mon dicton, voire même mon dogme. Marcher est une action motrice. Comme toute action motrice, nous pouvons nous y entraîner.

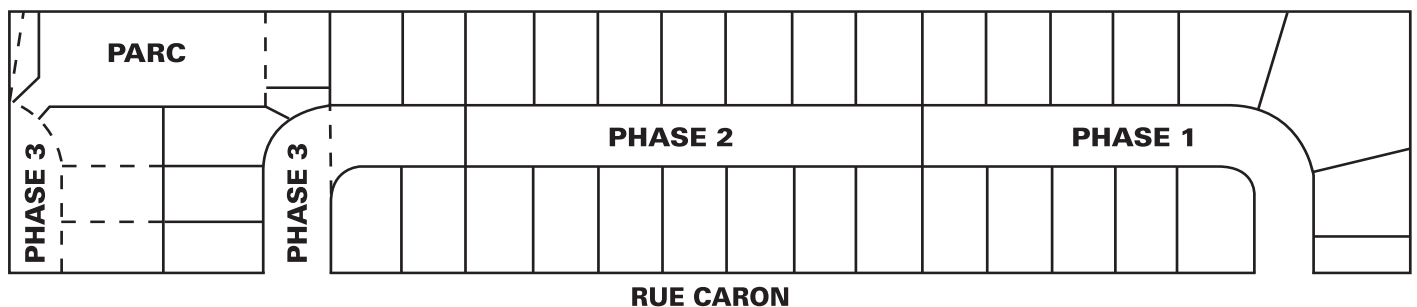
Ça y est! Il me semblait que nous allions devoir investir du temps à nous entraîner... en commençant d'abord par rendre les milliers de pas que vous faites déjà plus performants. Le corps est une belle mécanique avec ses roues d'engrenage et ses courroies

d'entraînement. Les engrenages doivent demeurer bien huilés et les courroies bien bandées pour faire avancer la machine harmonieusement. Traduction : vos articulations représentent les engrenages et les muscles représentent les courroies. Conséquemment, vous pouvez améliorer la performance de chacun de vos pas en vous assurant que vos articulations demeurent bien alignées les unes par rapport aux autres, ce qui permet aux muscles d'agir plus efficacement, avec plus de puissance. L'efficacité musculaire en retour protège les articulations, réduisant ainsi les risques de blessures (tendinites, bursites) et d'usure (arthrose). De plus, à l'aide d'une technique de marche performante, vous ne subissez pas chacun de vos pas, mais littéralement ces derniers vous propulsent vers l'avant, vers un avenir plus confortable, repoussant les affres du vieillissement articulaire. Sans quoi, avec l'âge la longueur des foulées rétrécit. La puissance de la propulsion diminue. C'est la dégringolade, la déchéance qui vous voit échoir dans un canapé trop moelleux (pour vos vieux os!) et y rester un trop grand nombre d'heures par jour. Non merci, pas pour vous, n'est-ce pas?

TERRAIN À VENDRE

PROLONGEMENT DE LA RUE JOSEPH-BOIVIN,
TROIS-RIVIÈRES (Secteur St-Louis-de-France)

PHASE 2 | SEULEMENT 3 TERRAINS



RBQ 8237 0693 12

Information :

EXCAVATION PRONOVOST & GODIN inc. | Bur.: 819-372-9969 | Cell.: 819-696-5131



PISCINES ST-LOUIS

EN 2016
JOUEZ AVEC LE FEU ET L'EAU

Barbecues • Meubles de jardin • Balançoires • Solariums • Gazébos • Abris pour Spas/Piscines
Foyers extérieurs • Spas de nage • Piscines en fibre de verre

Napoleon Weber Ratana Veranda Corriveau Nautica Fibco Optimum Mousti-zz-abo Visscher Sunrise Sima Somac/Tendal



Service de designer pour vos projets • Réparation de pompes, spas, piscines
Remplacement de toiles pour creusées/hors-terre • **RÉSERVEZ TÔT** et profitez de **GROS RABAIS** !

2 SUCCURSALES À TROIS-RIVIÈRES

621, rue Raymond-Pépin

3192, boul. St-Jean

819.379.6374 piscines-st-louis.com piscinesstlouis.ca



membre du réseau

